

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Колесник Лідія Сергіївна, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Дніпро

У статті досліджено проблему життєстійкості молоді як ключового ресурсу для протидії негативному впливу воєнного конфлікту. Визначено, що сучасні соціальні виклики, зокрема війна та її наслідки, суттєво впливають на психічне і фізичне здоров'я молодих людей, ставлячи перед ними складні завдання адаптації до нових реалій. Особливо зосереджено увагу на ролі життєстійкості, яка включає вміння зберігати внутрішній баланс, адаптуватися до змін та приймати ефективні рішення навіть у кризових ситуаціях. Розкрито взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та здатністю молоді протистояти посттравматичним проявам, викликаним воєнними діями. Встановлено, що життєстійкість молоді є багатокомпонентною характеристикою, яка формується внаслідок поєднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів, таких як психологічна підтримка, соціальні зв'язки та розвиток особистісного потенціалу. Особливу увагу приділено значенню позитивного ставлення до себе та оптимізму, які сприяють підвищенню життєстійкості та дозволяють молодим людям краще адаптуватися до стресових ситуацій. Окреслено важливість підтримки життєстійкості молоді з боку суспільства, оскільки вона є базою для стабільного розвитку держави в умовах кризи. Сформульовано висновок про те, що підвищена життєстійкість сприяє збереженню психічного благополуччя молоді та ефективній самореалізації в умовах підвищеного стресу. Здатність адаптуватися до складних умов, протистояти стресу та підтримувати психологічну рівновагу є критично важливою для подолання викликів, з якими стикається молодь в умовах воєнного конфлікту. Отримані результати підкреслюють необхідність подальших досліджень та розробки програм, спрямованих на розвиток життєстійкості молоді в складних соціально-економічних умовах.

Ключові слова: життєстійкість, молодь, життєстійкість молоді, криза, воєнний конфлікт.

Kolesnyk L. S. Youth resilience as a resource for overcoming the negative consequences of the war in Ukraine

The article explores the issue of youth resilience as a key resource for countering the negative impact of armed conflict. It has been determined that modern social challenges, particularly war and its consequences, significantly affect the

mental and physical health of young people, posing difficult tasks of adaptation to new realities. Special attention is focused on the role of resilience, which includes the ability to maintain inner balance, adapt to changes, and make effective decisions even in crisis situations. The relationship between the level of resilience and the ability of young people to resist post-traumatic reactions caused by military actions is revealed. It has been established that youth resilience is a multifaceted characteristic that develops through a combination of internal and external resources, such as psychological support, social connections, and the development of personal potential. Particular attention is given to the importance of a positive self-attitude and optimism, which contribute to enhancing resilience and help young people better adapt to stressful situations. The importance of supporting youth resilience from society is outlined, as it forms the foundation for the stable development of the state in times of crisis. The conclusion is drawn that increased resilience contributes to the preservation of the mental well-being of young people and their effective self-realization in conditions of heightened stress. The ability to adapt to challenging conditions, withstand stress, and maintain psychological balance is critically important for overcoming the challenges faced by young people in the context of armed conflict. The results obtained emphasize the need for further research and the development of programs aimed at strengthening youth resilience in complex socio-economic conditions.

Key words: *vitality, youth, youth vitality, crisis, military conflict*

Постановка проблеми. Сучасні зміни в суспільстві суттєво вплинули на соціальне життя людини. Швидко зростаюча диференціація населення, безробіття, поява вимушених переселенців, несприятливі екологічні умови та складна демографічна ситуація стали реаліями сьогодення. Такі обставини часто характеризуються як складні, вони сприяють виникненню стресу, що призводить до зниження відчуття безпеки та захищеності особистості. Проблема поведінки людини в складних життєвих ситуаціях набуває ще більшої актуальності через глобалізацію, інформатизацію та прискорення темпу життя, особливо на тлі пандемії COVID-19 та воєнного конфлікту на території України. Виникає нова соціальна реальність, де значна частина відповідальності за життя покладається на саму людину. Для того щоб адаптуватися до нових умов та реалізувати свій потенціал, необхідний розвиток особистісних якостей, які допоможуть ефективно пристосовуватися до змін, зберігати працездатність, приймати правильні рішення, розвиватися

внутрішньо та досягати самореалізації. Особливо актуальним це є для молоді, яка є базисом для розвитку держави та суспільства, їх майбутнім.

На тлі драматичних подій сьогодення, коли увага громадян зосереджена на проблемах національного масштабу, важливо зберегти цінності особистісного розвитку та самореалізації молоді, особливо студентства, яке є найбільш національно свідомою та соціально активною групою. Зростають суспільні очікування щодо самореалізації сучасної молоді, що робить особливо актуальною проблему їхньої життєстійкості та активізації особистісного потенціалу як умови успішного саморозвитку, незважаючи на стресові фактори навколишньої реальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання життєстійкості та її ролі в житті людини досліджувало багато зарубіжних науковців, таких, як С. Мадді, Г. Мосс, Р. Делахайн і А. Гаїллард та інші. Серед українських науковців значний вклад в дослідження даного питання зробили О. Кокун, С. Кравчук, О. Купреєва, К. Сахарова, Л. Сердюк, Т. Титаренко та інші. Водночас події в Україні 2014-2024 рр. значно посилили увагу вчених до цієї проблематики. Аналіз життєстійкості в умовах воєнного стану аналізували О. Брюховецька, І. Галецька, М. Кліманська, Л. Кліманська, Л. Чепіга та інші. Водночас на сьогодні недостатньо уваги приділяється життєстійкості молоді в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження полягає в аналізі життєстійкості молоді як ресурсу протидії негативному впливу воєнного конфлікту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчаючи процеси модернізації суспільства, дослідники наголошують, що сучасна людина має орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, демонструвати внутрішню гнучкість, широкий спектр інтересів, прагнення до самовдосконалення та розуміння теперішнього моменту як важливого етапу в житті. Тому в межах цих досліджень науковці зосереджуються на вивченні специфічної здатності людини, яка допомагає ефективно адаптуватися до складного та динамічного середовища. Психологи вважають, що такою

здатністю може бути особлива «життєва здатність» або життєздатність. Це поняття розглядається як здатність до гнучкості, пружності, еластичності та стійкості до зовнішніх впливів.

У вітчизняній науковій літературі цей термін вперше був охарактеризований як чинник довголіття [5]. У зарубіжній науці цей інтегративний термін уперше досліджувався Є. Вернером і його колегами в рамках сорокарічного лонгітюдного дослідження, де життєздатність була описана як баланс між факторами ризику (такими як бідність, перинатальний стрес, порушення батьківського виховання) та захисними чинниками.

Нині в психології існують різні підходи до дослідження життєздатності. Перший підхід до поняття життєздатності включає дві складові: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (уміння долати складні життєві ситуації та зберігати свою цілісність) і здатність створювати якісне життя у важких умовах – адаптивність (планування свого життя та рух у визначеному напрямку). Тобто, життєздатність – це здатність людини керувати власними ресурсами з урахуванням соціальних норм та умов середовища. Вона не є постійною якістю, а змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших факторів, які можна визначити як ризикові та захисні. За умови нормальних взаємодій із середовищем здатність до повноцінного життя та опору труднощам зростає, а в разі порушення взаємодії життєздатність поступово знижується, що призводить до проблем з адаптацією. Невдачі у процесі адаптації, тобто нездатність освоїти нові навички, необхідні для наступного етапу розвитку, є наслідком складної та тривалої взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх процесів розвитку.

Інший підхід до життєздатності трактує її як енергетичний потенціал людини. У цьому контексті С. Мадді розглядає життєздатність як психологічний еквівалент внутрішньої сили особистості, що визначає її здатність долати зовнішні обставини, змінювати себе та працювати над власним життям. Це інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним показником особистісної зрілості та формою прояву особистісного

потенціалу є феномен самодетермінації. Одним з проявів життєздатності є здатність долати несприятливі умови розвитку. Негативні умови можуть мати сильний вплив на розвиток особистості, проте їхній вплив можна подолати завдяки введенню додаткових чинників, таких як самодетермінація на основі особистісного потенціалу. У різних підходах до дослідження особистісного потенціалу використовуються поняття волі, сили Его, внутрішньої опори, локусу контролю, орієнтації на дію, волі до сенсу тощо.

Серед вітчизняних науковців глибоку спробу подолати термінологічну невизначеність щодо терміну життєздатність та резильєнтність здійснив О. Хамініч. На думку науковця термін «резильєнтність» слід розглядати в контексті «адаптація» та «саморегуляція»: «адаптація» та «саморегуляція» відносно резильєнтності передбачають наявність стресу, тоді як «життєздатність» охоплює значно більше ситуацій (нестандартні, творчі, надситуативні тощо) [10, с. 164].

Життєстійкість вважається ключовим компонентом життєздатності, що підтримує стабільність особистісної системи та визначає параметри основних складових життєздатності.

У сучасних наукових дослідженнях не заперечується важливість концепту життєстійкості. Водночас як в західних так і у вітчизняних дослідженнях дуже часто відсутнє чітке розуміння цього терміну або він ототожнюється з іншими поняттями. Як зазначає О. Лаврушева, незважаючи на значну науково доведену корисну важливість життєстійкості, ця концепція не була точно концептуалізована, щоб забезпечити її однакове, всебічне розуміння та застосування [13, р. 37].

На думку К. Сахарової поняття «hardiness» або життєстійкість застосовується у контексті подолання стресу. Воно акцентує увагу на установках, які спонукають людину трансформувати стресові життєві ситуації. Важливими є ставлення особистості до змін і її здатність використовувати власні внутрішні ресурси, що допомагають ефективно керувати цими змінами. Саме це визначає, наскільки людина здатна долати

щоденні труднощі та виклики, а також справлятися з ситуаціями, що мають екстремальний або надзвичайний характер [8]. К. Маннапова відзначає, що життєстійкість є важливою особистісною характеристикою, яка посередньо впливає на взаємодію стресових факторів із фізичним та психічним здоров'ям, а також на успішність діяльності людини [5]. Т. Титаренко життєстійкість особистості визначає як здатність ефективно функціонувати в умовах життєвих перешкод і труднощів. Вона передбачає збереження індивідом балансу між адаптацією до нових вимог середовища та прагненням підтримувати гармонійне і повноцінне життя.

На сьогодні науковці намагаються виокремити характеристики життєстійкості, які дозволять їм виділити її різновиди. Так, наприклад, О. Кокун виокремлює професійну життєстійкість, як інтегровану особистісно-професійну характеристику, яка розвивається у спеціаліста протягом його професійного шляху. Вона проявляється через рівень залученості у професійну діяльність, здатність контролювати її процес та приймати професійні виклики, забезпечуючи можливість протистояти несприятливим робочим умовам. Це дозволяє запобігати професійній дезадаптації, збереженню здоров'я та сприяє особистісному і професійному розвитку [4, с. 4].

Однією з проблем, яка найбільше хвилює науковців стосовно життєстійкості, є її структура. Найчастіше в науковій літературі мова йде про три компоненти – стійкість (стабільність); врівноваженість (відповідність) та опірність (резистентність). Більш детально їх характеристика дана в табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика складових життєстійкості (1 підхід)

Складова	Визначення	Прояви	Наслідки при зниженні
Стійкість (Стабільність)	Здатність зберігати віру в себе та впевненість у власних можливостях, здійснювати	Проявляється в подоланні труднощів, підтриманні самоврядування, адаптації та розвитку.	Негативний вплив на психічне та соматичне здоров'я, особистісний розвиток та міжособистісні

	психічну саморегуляцію.		відносини в ситуаціях ризику.
Врівноваженість (Відповідність)	Здатність співвідносити рівень напруги з ресурсами психіки та організму.	Здатність мінімізувати негативний вплив суб'єктивної інтерпретації стресу та утримувати напругу в допустимих межах, уникати крайнощів у реакціях.	Підвищена чутливість до стресу та крайні реакції на зовнішні події.
Опірність (Резистентність)	Здатність протистояти обмеженням свободи поведінки та вибору, зокрема в прийнятті рішень та способі життя.	Відображає самодостатність та свободу від залежностей, забезпечуючи збереження індивідуальності.	Залежність від зовнішніх факторів, труднощі у відстоюванні власної позиції та рішень.

Варто відзначити, що кожен елемент життєстійкості може включати піделементи. Так, наприклад, О. Кокурин в структурі кожного елемента виокремлює емоційний, мотиваційний та соціальний та додає до них суто професійний [4, с. 4].

Проте не всі науковці дотримуються саме такого підходу до складових життєстійкості. В останні роки все частіше мова йде про виокремлення 5 складових цього явища. Їх характеристика подана в табл. 2.

Таблиця 2

Характеристика складових життєстійкості (2 підхід)

Складова життєстійкості	Характеристика складових	Фактори розвитку
1. Психологічна стійкість	Здатність ефективно реагувати на емоційні виклики, підтримувати самоконтроль, внутрішній спокій та впевненість у собі навіть під час кризи.	надання психологічної підтримки, розвиток емоційного інтелекту, наявність соціальних контактів та доступ до спеціалізованих тренінгів.
2. Когнітивна стійкість	Здатність аналізувати обставини, приймати логічні рішення та прогнозувати наслідки своїх дій.	отримання освіти, розвиток критичного мислення, практичні завдання та життєвий досвід, які сприяють вдосконаленню когнітивних навичок.
3. Соціальна підтримка	Наявність мережі міжособистісних зв'язків та почуття належності до суспільства, підтримка з боку родини, друзів та соціальних інституцій.	створення соціальних мереж, участь у волонтерських програмах, доступ до груп підтримки для молоді, що знаходиться у складних обставинах.

4. Духовна стійкість	Внутрішня опора на особисті цінності, переконання та віру, які допомагають зберігати сенс життя та мотивацію в складних умовах.	підтримка з боку духовних наставників, доступ до релігійних практик, збереження культурних та національних традицій, які надихають.
5. Фізична витривалість	Здатність підтримувати здоров'я та фізичну активність навіть у складних умовах та під час дефіциту ресурсів.	можливість регулярних фізичних тренувань, забезпечення здорового харчування та доступ до медичної допомоги.

Наведені в табл. 1 та 2 характеристики складових життестійкості підкреслюють основні риси та фактори, що сприяють формуванню кожної складової життестійкості.

О. Чиханцова звертає увагу на вікові особливості життестійкості. На думку автора життестійкість особистості формується під впливом навколишнього середовища – спочатку батьків, а згодом ширшого соціального оточення. Формування особистості як усвідомленого суб'єкта відбувається виключно в соціальних умовах. Психологічна структура особистості формується протягом онтогенезу, починаючи з активізації природних задатків і завершуючи розвитком вищих рівнів соціально адаптованих форм поведінки. При цьому особистість виступає як багаторівнева та багатофункціональна система, що поєднує в собі психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний рівні [12, с. 48].

Таким чином, життестійкість розвивається в процесі взаємодії людини з оточенням протягом усього життя. Під впливом навколишнього середовища особистість постійно змінюється, тому її життестійкість може як удосконалюватися, так і залишатися незмінною.

Згідно з дослідженнями С. Мадді, життестійкість починає формуватися ще в дитинстві й частково в підлітковому віці. Її розвиток тісно пов'язаний з якістю взаємин між дитиною та батьками. Розвиток особистості в юнацькому віці, який є найбільш сприятливим для формування життестійкості та здатності протистояти стресам, пов'язаний зі зростанням рівня самосвідомості, підвищенням вимог до оточення та до себе, а також з формуванням стабільного образу «Я» [14]. Досягнення необхідного рівня

соціальної зрілості сприяє збереженню психосоматичного здоров'я, адаптації до змін та задовольняє потребу молоді зайняти внутрішню позицію дорослої людини, а також визначитися у соціокультурному просторі суспільства.

Крім того, на розвиток життєстійкості впливають індивідуальні, фізіологічні, психологічні характеристики особистості, її психофізіологічні особливості, соціально-психологічні якості, а також життєвий досвід та ціннісні орієнтири. У підлітковому та юнацькому віці особливу роль відіграє підлітково-юнацька субкультура, яка значно впливає на формування життєстійкості. У зрілому віці найважливішим агентом соціалізації стає професійне середовище, що сприяє формуванню навичок стійкої поведінки та відповідного стилю життя. Від дорослої людини проявів життєстійкості також очікує її сім'я, особливо у випадках конфліктів між молодшим та старшим поколіннями, між подружжям, родичами або сусідами. У похилому віці людина з високою життєстійкістю ретельно оцінює результати своїх зусиль, намагаючись максимально повно реалізувати власні життєві цілі та завдання.

Проте нас найбільше цікавить проблема життєстійкості молоді. В Законі України «Про основні засади молодіжної політики» під молоддю розуміється «особи віком від 14 до 35 років» [6]. Хоча в проєкті до цього закону планувалося скоротити вік молоді до 29 років, на підставі того, що «за підходом, яким користується ООН молоддю вважають людей віком 15-24 роки, а в Стратегії Європейського Союзу молодими визнають людей віком 13-30 років» [2]. Хоча в цілому у світі простежується зворотній процес, коли молоддю вважаються особи старше 35 років.

Саме молодь є особливо вразливою для сучасних крих, життєвих труднощів, негараздів. Молодий вік для багатьох дівчат і юнаків є періодом значних життєвих труднощів. Життя ставить перед ними суперечливі вимоги: бути водночас ініціативними та соціально сміливими, але при цьому зберігати врівноваженість. Несприятливі, а іноді й екстремальні умови сучасного життя негативно впливають не тільки на психічний, але й на фізичний стан молоді. У зв'язку з цим, молоді люди повинні мати високий адаптивний потенціал,

швидко пристосовуватися до життєвих змін і вміти оперативно приймати рішення, що означає необхідність підвищеної життєстійкості.

За деякими емпіричними оцінками більшість молодих людей демонструє середній рівень життєстійкості, проте виділяється високий показник «прийняття ризику». Це свідчить про те, що сучасна молодь прагне «жити на повну», готова ризикувати, навіть якщо шанси на успіх невеликі, і намагається знаходити позитив у всіх подіях свого життя. Вони вважають, що не тільки успіхи, але й невдачі сприяють особистісному розвитку, а набуті життєві уроки є важливим джерелом знань. Молодь відкрита до спілкування та швидко адаптується до нових життєвих обставин. Водночас, значна частина молоді має низький рівень життєстійкості, що потребує подальшого розвитку [7].

З 2014 р в Україні відбуваються події, які в повній мірі можна назвати воєнним конфліктом, війною. Вони суттєво впливають на особистість та безпосередньо на молодь. Досліджуючи життєстійкість сучасної української молоді, яка перебуває в умовах війни, небезпеки та невизначеності майбутнього через постійні загрози ракетних обстрілів, Л. Чепіга підкреслює значний вплив позитивного ставлення до себе та високого рівня оптимізму на життєстійкість особистості [11]. На думку О. Брюховецької перебування в умовах воєнного конфлікту призводить до постійного стресу та травматизації для всіх учасників подій, включаючи молодь. Характерними симптомами психотравми є пригніченість, підвищена тривожність, погіршення настрою та фізичного стану, труднощі з концентрацією та розслабленням, порушення сну, відсутність будь-яких бажань. Гібридний характер конфлікту на Сході України, а потім пряма агресія з 2022 р. ще більше посилює стресовий вплив, порушуючи звичні орієнтири, стабільність та цінності. Молодь, яка постраждала від війни, зазнає специфічних посттравматичних реакцій, оскільки їхній психологічний розвиток ще не завершений. Вони можуть відчувати тривогу, страх і агресію, а також переживати подвійний стрес через власні почуття та сімейні проблеми, не маючи достатнього досвіду для вираження своїх емоцій [1, с. 72].

Молодь стикається з підвищеним інформаційним навантаженням та прискореним темпом життя, з новими та несподіваними ситуаціями, що вимагають швидкої психологічної адаптації, що створює додаткове навантаження на їхнє психічне благополуччя. Це вимагає від молоді володіння психічною стійкістю та здатністю до стресостійкості, щоб адаптуватися до цих нових умов і розвивати навички вирішення проблем для ефективної самореалізації. Результати власного дослідження (за методикою Опитувальника Шкали життєстійкості (Resilience Scale, RS) засвідчило, що у опитаній молоді в переважній більшості спостерігається досить високий рівень життєстійкості (73,91%). Натомість середній рівень спостерігається у 19,57% опитаних, а низький – у 6,52%. Однак результати самооцінки були дещо гіршими. Зокрема 52,2% опитаних зберігають самоконтроль час від часу, 32,6% опитаних раціонально вирішують проблеми лише іноді, а 21,7% – рідко. Оцінка соціальної підтримки засвідчила, що 34,8% опитаних відчувають помірну підтримку від родини та друзів. 17,48% опитаних вважають духовну стійкість маловажливою. Регулярно займаються фізичними вправами під час війни лише 39,1% молоді.

Вплив війни на життєстійкість оцінювалося за допомогою Шкали Психологічного дистресу війни (ПДСВ). За даними опитування, низький рівень психологічного дистресу від війни, яка триває вже третій рік, спостерігається лише у 23,92% опитаних. 23,92% опитаних мають майже високий рівень психологічного дистресу, а 52,17% мають його найвищий рівень. Варто відзначити, що за науковими дослідженнями рівень дистресу прямо корелює з копінг-стратегіями самозвинувачення, вилив негативу, використання інструментальної соціальної підтримки, відволікання, заперечення, звернення до релігії, обернено корелює з копінг-стратегією гумору; прямі кореляції з показниками тривожності та депресивності; позитивно корелює з рівнем тривожності війни та наявністю нав'язливих думок про війну; негативно корелює з рівнем резилієнтності [3].

Результати досліджень психосоціальних факторів, які сприяють зростанню життєстійкості в молодому віці в умовах воєнного стану, показують, що життєстійкість індивіда формується завдяки поєднанню внутрішніх і зовнішніх ресурсів у різних соціоекологічних контекстах. Під час війни ці ресурси мають вирішальне значення для підтримки життєстійкості та психічного благополуччя. Розвинена життєстійкість допомагає адекватно реагувати на складні життєві обставини та долати їх.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Життєстійкість молоді виступає важливим ресурсом у протидії негативним впливам воєнного конфлікту, забезпечуючи адаптацію до складних умов та збереження психічного здоров'я. В умовах постійного стресу, небезпеки та невизначеності майбутнього молоді люди потребують високого рівня адаптивності, що включає здатність швидко приймати рішення, використовувати внутрішні ресурси та соціальну підтримку. Життєстійкість допомагає зберігати баланс між адаптацією до нових викликів і прагненням до гармонійного життя, що стає ключовим фактором у процесі подолання стресових ситуацій. Високий рівень життєстійкості дозволяє молоді не лише справлятися з викликами війни, але й зберігати мотивацію до розвитку, оптимізм і віру в себе, що сприяє їхньому особистісному зростанню навіть у несприятливих обставинах. У той же час, недостатня життєстійкість може призводити до психотравм та ускладнювати адаптацію, підкреслюючи необхідність розвитку цього важливого ресурсу через відповідну психологічну підтримку та формування навичок стійкої поведінки. Перспективами подальших досліджень є розробка засобів покращення життєстійкості молоді в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брюховецька О. В. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та

адміністрування». 2024. Вип. 29. С. 62-79.

2. В Україні планують знизити офіційний вік молоді з 35 до 29 років. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3067292-v-ukraini-planuut-zniziti-oficijnij-vik-molodi-z-35-do-29-rokiv.html> (дата звернення 10.10.2024).

3. Галецька І., Кліманська М., Кліманська Л. Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. *Український психологічний журнал*. 2022. №2. С. 45-67.

4. Кокур О. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.

5. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b24e4c27-2d17-4375-8557-fc4e7e859d96/content> (дата звернення 10.10.2024).

6. Про основні засади молодіжної політики: Закон України від 27.04.2021 р. №1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення 10.10.2024).

7. Психологічні особливості життєстійкості молоді. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1852/1/Психологічні%20особливості%20життєстійкості%20молоді.pdf> (дата звернення 10.10.2024).

8. Сахарова К. О. Теоретичні контури поняття «життєстійкість». URL: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16732721127919.pdf> (дата звернення 10.10.2024).

9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308436.pdf> (дата звернення 10.10.2024).

10. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6. С. 160-165.

11. Чепіга Л. П. Життєстійкість особистості в умовах воєнного часу. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07d7ef5c-7922-42e3-a09d->

[2d5fa19cafc0/content](#) (дата звернення 11.10.2024).

12. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

13. Lavrusheva O. The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*. 2020. Vol. 56. Pp. 37-46.

14. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.

REFERENCES

1. Briukhovetska, O. V. (2024). Poniattia zhyttiistiikosti osobystosti pidlitka v suchasnykh umovakh voiennoho stanu v Ukraini [The concept of vitality of a teenager's personality in modern conditions of martial law in Ukraine]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zbirnyk naukovykh prats. Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia»*, 29, 62-79 [in Ukrainian].

2. Haletska, I., Klimanska, M. & Klymanska, L. (2022). Psykholohichni dystres Perezhyvannia deviaty misiatsiv viiny tsyvilnym naseleнням Ukrainy [Psychological distress experienced by the civilian population of Ukraine during nine months of war]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 2, 45-67. [in Ukrainian].

3. V Ukraini planuiut znyzyty ofitsiinyi vik molodi z 35 do 29 rokiv (2020) [Ukraine plans to lower the official age of youth from 35 to 29.]. Retrieved from: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3067292-v-ukraini-planuut-zniziti-oficijnij-vik-molodi-z-35-do-29-rokiv.html> [in Ukrainian].

4. Kokun, O. M. (2021). Spryiannia pidvyshchenniu zhyttiistiikosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Helping to increase the vitality of specialists in socio-economic professions]: metodychni rekomendatsii. Kyiv-Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska [in Ukrainian].

5. Mannapova, K. R. (2012). Zhyttiistiikist v systemi poniattia zhyttiezdatnosti. Retrieved from: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstream/b24e4c27-2d17-4375-8557-fc4e7e859d96/content> [in Ukrainian].

6. Pro osnovni zasady molodizhnoi polityky (2021) [About the main principles of youth policy]: Zakon Ukrainy vid 27.04.2021 r. №1414-IKh. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> [in Ukrainian].

7. Psykholohichni osoblyvosti zhyttiistiikosti molodi (2024) [Psychological features of vitality of young people]. Retrieved from: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1852/1/Psykholohichni%20osoblyvosti%20zhyttiistiikosti%20molodi.pdf> [in Ukrainian].

8. Sakharova, K. O. (2022). Teoretychni kontury poniattia «zhyttiistiikist» [Theoretical contours of the concept of «sustainability»]. Retrieved from: <https://www.inter-nauka.com/uploads/public/16732721127919.pdf> [in Ukrainian].

9. Tytarenko, T. M. & Larina, T. O. (2024). Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Vitality of the individual: social necessity and security]. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308436.pdf> [in Ukrainian].

10. Khaminich, O. M. (2016). Rezilientnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezilientnist [Resilience: viability, viability or resilience?]? *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 6, 160-165.

11. Chepiha, L. P. (2024). Zhyttiistiikist osobystosti v umovakh voiennoho chasu [Vitality of personality in wartime conditions]. Retrieved from: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07d7ef5c-7922-42e3-a09d-2d5fa19cafc0/content> [in Ukrainian].

12. Chykhantsova, O. (2021). Psykholohichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti [Psychological foundations of the vitality of the individual]: monohrafiia. Kyiv : Talkom. [in Ukrainian].

13. Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 37-46.

14. Maddi, S. & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. (Vol. 63), 2, 265-274.